

**ເພື່ອຮາຍຮອດຜູ້ເພີ່ມເຕີມ**

ໂທຮະສັບໄປຫາກົມອະນາໄມບໍ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ



Childhood Lead Program  
P.O. Box 47812  
Olympia, WA 98504-7812  
1-800-909-9898

For persons with disabilities this document is available on request in other formats. To submit a request please call 1-800-909-9898.

FOOD  
**Safety**  
&  
NUTRITION

*to help prevent*

**Lead Poisoning**

*in children*

ຄວາມປອດໄພ  
ຂອງອາຫານ  
ແລະ  
ເຄື່ອງກິນ  
ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ  
ຫລີກຮ້ອນ  
ການເພີດຂີ້ກົ່ວ  
ນໍ້າເຮັດກ້ວຍ

ທ່ານສາມາດລຸດຜ່ອນອັນຕະຮາຍຂອງລູກທ່ານ  
ໃນການເພີດຂີ້ກົ່ວໂດຍຜ່ານ

FOOD  
**Safety**

ຂີ້ກົ່ວສາມາດເຂົ້າໄປໃນອາຫານ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຮູ້ວ່າອາຫານເປັນຂີ້ກົ່ວ ຫລື ມີຂີ້ກົ່ວຈອດ, ນໍ້າກໍ່ອກຂອງທ່ານຈະມີຂີ້ກົ່ວຫລາຍກວ່າເມື່ອເວລານໍ້າຢູ່ໃນທໍ່ນໍ້າເປັນເວລາດົນນານ ແລະ ເມື່ອເວລາທ່ານໃຊ້ນໍ້າຮ້ອນ. ຂີ້ກົ່ວອາດຈະມີຢູ່ໃນຈານ, ຈອກ ຫລື ຖ້ວຍ, ແລະ ຢູ່ໃນອອບຂອງກະປອງສັງກະສິບາງອັນຊຶ່ງຖືກອັນເຂົ້າມາຈາກຕ່າງປະເທດ. ຂີ້ກົ່ວຍັງສາມາດຢູ່ໃນຂີ້ຝຸ່ນເຮືອນອີກຄັ້ງ, ຊຶ່ງວ່າສາມາດເຂົ້າໄປໃນອາຫານ.

- **ໃຊ້ນໍ້າກໍ່ອກເປັນ**ສໍາລັບການເຮັດກິນ, ການຕົ້ມ ແລະ ການເຮັດນໍ້າໃນໃຫ້ລູກ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີທໍ່ນໍ້າເປັນຂີ້ກົ່ວ ຫລື ທີ່ທີ່ມີແຜ່ນຈອດເປັນຂີ້ກົ່ວ, ບ່ອຍໃຫ້ນໍ້າໄຫລຈາກກໍ່ອກປະມານນາທີນຶ່ງກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ນໍ້າ. ຫາກບໍ່ສາມາດອອກຂີ້ກົ່ວໂດຍການຕົ້ມນໍ້າ.
- **ລ້າງມືຂອງລູກທ່ານກ່ອນກິນເຂົ້າ.** ລ້າງມືຂອງທ່ານເພື່ອເອົາຂີ້ຝຸ່ນຂອງເຮືອນອອກຈາກມືກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຮັດກິນ.  
ລ້າງອີກຄັ້ງກໍ່ມີ:
  - ເມກາໄມ້ ແລະ ຜັກກ່ອນທີ່ຈະກິນ ຫລື ຄົວກິນ.
  - ຂວດເນີມ, ຜະດຸດເນີມ ແລະ ອາຫານຊຶ່ງຖືກລົງຜິ້ນເຮືອນກ່ອນທີ່ຈະເຮົາໃຫ້ລູກຂອງທ່ານອັນ.
- **ຈານທີ່ເຮັດດ້ວຍດິນອາດຈະເປັນພ່ອນມາຂອງຂີ້ກົ່ວເອກາກວ່າມັນໄດ້ຖືກເຮັດໃຫ້ປອດໄພສໍາລັບອາຫານ.** ເມື່ອຍັງສິ່ງສັບຖ້ວນ, ໃຊ້ສິ່ງບັນຈຸເຮັດດ້ວຍແກ້ວ ຫລື ບາງເມື່ອເຮືອນ ຫລື ເກັນອາຫານໄວ້.
- **ຢ່າລຸ່ມ ຫລື ເກັນອາຫານໄວ້ຢູ່ໃນກະປອງສັງກະສິທີ່ຖືກເປີດແລ້ວ.**

# NUTRITION

## ທາດເຫລັກ ແລະ ກາລຊຽມແມ່ນສຳຄັນ !

ເມື່ອເວລາເດັກນ້ອຍມີທາດເຫລັກ ແລະ ກາລຊຽມພຽງພໍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຮັບເອົາຂີ້ກິ່ນໜ້ອຍລົງ

### ອາຫານທີ່ມີທາດເຫລັກ:

- ຊີ້ນງົວ ແລະ ໝູທີ່ບໍ່ມີມັນ, ຕົ້ມ, ໄກ່, ໄກ່ງວງ, ບາ, ໄສ້ກອກເຮັດດ້ວຍຕົ້ມ
- ໝາກຖົ່ວຍາວ ຫລື ໝາກຖົ່ວສັ້ນແຫ້ງທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸກແລ້ວ, ໝາກຖົ່ວຍາວອົບ, ໝາກຜັດ, ໝາກຖົ່ວອີມາ, ໝາກຖົ່ວຄຳ.
- ເຂົ້າໄອອາບເຮົ້າເຮົ້າທີ່ມີທາດເຫລັກຫລາຍ.
- ຝັກຂຽວປີມາຊ, ຝັກຂຽວສະວິຊ, ຝັກຂຽວ, ຝັກກະສຳນີ.
- ໝາກພຽນ, ໝາກອາງຽນແຫ້ງ, ໝາກແອນິຣກອດແຫ້ງ.
- ໝໍ້ທີ່ອຸດົມສົມບູນ, ສະປາວກຕີ, ນາກາໄຮນີ, ເຂົ້າ
- ເຂົ້າຈີ່ທີ່ອຸດົມສົມບູນ, ແປ້ງທີ່ຕີປາ.



### ອາຫານທີ່ມີກາລຊຽມ:

- ເນີຍ, ໄຢເກີດ, ເນຳນິນ
- ຝັກຂຽວຂົວ, ຝັກຂຽວ, ຝັກຕຸນິຍ
- ປາກະບ່ອງທີ່ມີກະຕູກຜ່ອຍ - ປາຊາຕິນ, ປາເຊອຸນອນ, ປາມາກເກີແອລ
- ເຕົາຟຸ້
- ຕາຣີນີ
- ຝັກກາດຂຽວ
- ເຂົ້າໄມຕຳຕີຍາ



## ຂໍ້ມູນພື້ນເຕີມຂອງເຄື່ອງກິນ

- ອາຫານ ແລະ ຂອງກິນຫລິ້ນເປັນປະຈຳ, ອຸດົມສົມບູນຊ່ວຍເຫລືອຊາວຜ່ອນຈຳນວນຂີ້ກິ່ນທີ່ຮ່າງກາຍຈະຮອບອາມາ.
- ຮັດກິນຢູ່ໃນໝໍ້ ແລະ ໝໍ້ຂາງທີ່ຫລໍ່ດ້ວຍເຫລັກ. ອັນນີ້ແມ່ນຫົນຫາງທີ່ຢອດພົບເມື່ອຈະເພີ່ມເຕີມທາດເຫລັກໄສ້ໃນອາຫານໃຫ້ຫລາຍໆ.
- ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໂປຕາມິນ C ຊ່ວຍເຫລືອຮ່າງກາຍຮັບເອົາທາງເຫລັກໄດ້ຫລາຍຂຶ້ນ. ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໂປຕາມິນ C ໃນທຸກໆຄາບເຂົ້າ

### ອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໂປຕາມິນ C:

- ໝາກກ້ຽງ, ໝາກກ້ຽງໃຫຍ່, ໝາກກ້ຽງນ້ອຍ
- ເກົ້າໝາກກ້ຽງ, ເກົ້າໝາກນາວ
- ໝາກຂະແກຣແບຣີ, ໝາກເຂືອເຄືອ, ໝາກໄມ.
- ຝັກກາດນາ, ໝາກກະສຳນີ, ໝາກຜັດໃຫຍ່
- ມັນຝຣັ່ງຈີ່, ມັນຝຣັ່ງຫວານ
- ຝັກຂຽວ, ຝັກກະສຳ, ຝັກເປັນໃບສີຂຽວ.



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**